



令和8年10月
南城市立佐敷小学校
保健室 No.7

あさばん すこ あき けはい かん にっちゅう あせ ようき
朝晩に少し秋の気配を感じるものの、日中はまだまだ汗ばむ陽気です。
きせつ うつ か かんだんさ つか で じき むり
季節の移り変わりによる寒暖差で疲れが出やすい時期ですので、無理のない
す かた ころ
過ごし方を心がけましょう。

10月の保健目標：目を大切にしよう

10月10日は「目の愛護デー」です。タブレットやテレビの画面を見る時間が増えがちな今、姿勢や部屋の明るさ、目の休ませ方について考えてみましょう。

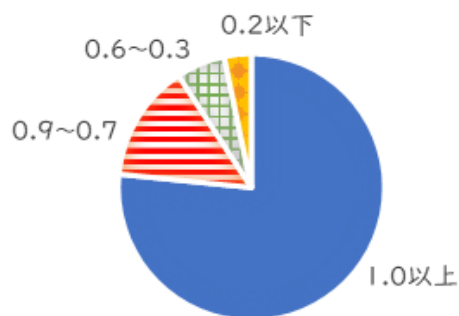
視力検査の結果

今年度の視力検査では、前年度より1.0以上が多い結果でした（2年連続増加中！）。

また、9月末時点での眼科受診率は24.5%です。

子どもから「見えづらい」ということは減多にありません。そのため、本やテレビを見ている時の距離や目の動きなどを、大人が注意して見てあげることが大切です。

視力検査結果



※446人のうち32人は矯正視力で受診。

目にやさしい「5つの約束」

① 姿勢を正しく保とう
目と本の間は30cm以上。



② 部屋を明るくして過ごそう
天井と手元の電気をつけよう。



③ 「1時間使ったら10分休み」
遠くの景色をぼーっと見よう。



④ 外遊びで太陽の光をあびよう
1日2時間くらい元気に！



⑤ しっかり睡眠をとろう
早寝早起きで目を休めよう。



守れるかな？
毎日の習慣がみんなの目を守るよ。



お子様がこんな仕草 していませんか？



黒目が内側に寄る
外、上、ななめ上に
ずれる



ひどくまぶしがる



ものを見るとき
頭を傾けたり
横目で見たりする



物に近づいて見る



明るい屋外で
片目をつぶってものを
見ることがある



黒目の中心が
白っぽく見える



黒目の大きさが
左右で違う



目が揺れている



まぶたがさがっている

これらの質問は治療が必要な病気のサインでもあります。
気になることがあれば、眼科医にご相談ください。